

Tantrische Lebensweise?

Du hast **Tantra kennen gelernt**. Du kennst einige Konzepte, Methoden und für dich passende Gottheiten. Du hast gelernt Grenzen zu erkennen, deine Gefühle wahr zu nehmen, zu zeigen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Du kannst deine grundlegenden Bedürfnisse von Bonding, Bindung und Autonomie befriedigen. Wie geht es weiter?

Ein zusammenfassender individueller Versuch von Helfried.

Tantra soll, wie jede andere **Weltanschauung**, dir persönliche **Orientierung** geben, und ein **sozialverträgliches Zusammenleben** in der Gesellschaft unterstützen.

Der Achtgliedrige Pfad (im Yogasutra des Patanjali) empfiehlt zunächst:

- **Yamas und Niyamas** zu beachten (kurz: anständig leben).
- **Asana** (deinen Körper als Tempel der Seele zu pflegen)
- **Pranayama** (deine Energie zu lenken und zu stärken)
- **Meditation** (deinen Geist zur Ruhe bringen und über Pratyahara, Dharana, Dhyana zu Samadi kommen).

Im Tantra wird die täglich Sadana erweitert um Beziehungen und genießen unsere Sinne. Eine tantrische Lebensweise soll deine Entwicklung (Purushartas) unterstützen in Richtung Selbstverwirklichung. Was ist das Selbst? Was ist wirklich?

Das Selbst sollte menschlich sein. Menschen sind soziale Wesen. **Erweitertes Mitgefühl** ist im Menschen angelegt (Spiegelneuronen). Wir sind alle miteinander verbunden (und mit der Natur). Die Illusion der Getrenntheit sollte überwunden werden.

Der Mensch ist nur unter - in gleicher Weise - freien Menschen wirklich frei. Abgeschnitten von Gefühlen und Bedürfnissen ist unsere **Freiheit** eingeschränkt. Unsere individuellen und kollektiven beschränkenden, neurotischen Muster und Schattenseiten zu überwinden ist ein Weg auf dem wir **gegenseitige Hilfe** brauchen und die positiven Erfahrungen der Geschichte und aktuellen Forschung nutzen sollten.

Das hinduistische **Tantra lehrt uns Vielfältigkeit der Gottheiten**. In Nepal gab es z.B. mehr registrierte Gottheiten als Einwohner. Eine Möglichkeit ist, anzuerkennen, dass wir alle Gläubige sind und an viele Gottheiten glauben. **Du kannst alle Glaubenssätze und Objekte deiner Verehrung als Gottheiten ansehen** (und zu personifizierten Göttern zusammenfassen).

Alle (individuellen und kollektiven) Glaubenssätze hatten in bestimmten Situationen wichtige Funktionen. Manche wirken heute unangepasst oder behindernd. Vielleicht fällt uns **Entwicklung** und Veränderung leichter, wenn wir wichtige Entscheidungen und damit zusammenhängende **Bewertungen** als (interreligiösen) Dialog zwischen verschiedenen Gottheiten außerhalb unserer Identifikation ausdiskutieren lassen.

Zum Beispiel hat uns auf der **gesellschaftlichen** Ebene die Verehrung des Geldgott (Mammon) viel Reichtum geschaffen und weit gebracht. Aber vielleicht bringt uns jetzt die Verehrung von Mitgefühl und Natur gesellschaftlich besser weiter. Wenn wir uns gesellschaftlich mit einem Hauptgott identifizieren, bedeutet der oben genannte Gedanke die Verletzung religiöser Gefühle und ruft Widerstand hervor. In einer eifersüchtigen westlichen Kultur, in der es „nur einen“ geben kann, bilden brutale Umbrüche mit der anschließenden „Hinrichtung des Alten“ eine geschichtliche Realität. In einer tantrisch hinduistischen Spiritualität würden wir den Geldgott auf unserem Altar lassen, zur Seite schieben und andere hervor holen.

Individuell kann das Modell der verschiedenen Persönlichkeitsanteile ähnlich genutzt werden, um uns persönlich positiv zu entwickeln und Neurosen zu überwinden. Anerkennen und umarmen der (überlebens-) Bedeutung alter Muster, aber die Entscheidungen dem höheren Selbst zu überantworten ist gute psychotherapeutische Praxis.

Auf unserem persönlichen **Weg zu mehr Gelassenheit** und gleichzeitig kraftvollem Handeln für eine bessere Welt, ist die Überwindung von **Anhaftungen** an unsere Persönlichkeit wichtig. Im Leben verschiedene Rollen einzunehmen, aber die Führung dem höheren Selbst in Verbindung mit einer göttlichen Führung zu überantworten hilft.

Ich möchte eine **gewaltfreie und lebensfrohe Kultur**, in der wir zusammen nach guten Lösungen für anstehende Probleme suchen. Die narzistische Kränkung einzelner Gottheiten und Persönlichkeitsanteile entspricht der **Rollenerwartung im bunten Theater des Lebens**.

Tantra bietet einen Sinnstiftenden Weg, Lust und Liebe (Herz und Sex) zu verbinden.

- Praktiziere eine persönliche ganzheitliche **Sadana**, um gut mit dir selbst verbunden zu sein. So ist echter Kontakt möglich.
- Finde deine **Sangha**. Pflege Beziehungen, Freundschaften, Gruppen und Familien.
- **Verehere** das göttliche und überwinde die Illusion der Getrenntheit.

